

## EMENTA SEMANAL: De 1 a 5 de Junho de 2020

Declaração Nutricional (valores aprox. por 100 gr)

			Energia (kj)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	dos quais AGS	HC (g)	dos quais açúcares (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Sopa de agrião	223,7	53,5	0,7	0,1	9,7	1,9	2,1	2,0	0,2
	<b>PRATO</b>	<b>Arroz de aves no forno com salada de alface, tomate e cenoura (6,7,10)</b>	1005	240	9	2	28	0	1	12	0
	<b>DIETA</b>	Cubos de peru estufados simples com arroz e salada de alface	843	202	6	1	21	0	1	15	0
	<b>VEGETARIANO</b>	Arroz de legumes e lentilhas com salada de alface, tomate e cenoura	516	123	3	0	19	2	3	4	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
3ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Creme de abóbora	190,8	45,6	0,5	0,1	9,0	2,0	1,5	1,3	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Solha no forno com pimentos, batata, abóbora e couve flor (4)</b>	417	100	5	1	6	1	1	8	0
	<b>DIETA</b>	Solha no forno simples com batata e couve flor cozida (4)	424	101	5	1	6	1	1	8	0
	<b>VEGETARIANO</b>	Batatas recheadas com queijo, cenoura e tomate (7)	498	119	9	4	5	1	1	5	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
4ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Sopa de feijão verde	206,0	49,2	0,5	0,1	9,3	2,4	2,2	1,7	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Esparguete à bolonhesa com salada de alface tomate (1,3,12)</b>	889,4	212,6	9,8	2,0	22,4	1,8	2,0	11,1	0,1
	<b>DIETA</b>	Cubos de vaca estufados simples com esparguete e salada de alface (1,3)	850	203	7	1	19	1	2	17	0
	<b>VEGETARIANO</b>	Lasanha de legumes (1,3,7)	455	109	5	2	10	1	2	4	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
5ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Sopa de feijão encarnado	347,3	83,0	0,7	0,1	15,1	2,2	4,0	3,8	0,2
	<b>PRATO</b>	<b>Arroz de paloco com coentros e salada de alface (4)</b>	766	183	5	1	24	1	1	9	0
	<b>DIETA</b>	Filetes de peixe-gato no forno com arroz e feijão verde cozido (4)	729	174	5	1	23	1	1	9	0
	<b>VEGETARIANO</b>	Caril de grão, courgette e alho francês com arroz de cenoura	513	123	4	1	17	2	3	4	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
6ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Creme de alface	188,7	45,1	0,5	0,1	8,4	1,8	1,7	1,7	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Frango à Brás com salada de alface e tomate (3)</b>	620	148	9	2	8	1	1	9	0
	<b>DIETA</b>	Pernas de frango no forno com batata assada e salada de alface	458,5	109,6	4,5	1,0	5,7	1,0	1,2	11,3	0,2
	<b>VEGETARIANO</b>	Legumes à Brás (3)	481	115	7	1	9	2	2	4	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremoço; 14 Moluscos

Alergénios: 1

### EMENTA SEMANAL: de 8 a 12 de Junho de 2020

Declaração Nutricional (valores aprox. por 100 gr)

			Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	dos quais AGS	HC (g)	dos quais açúcares (n)	Fibra (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Sopa de couve portuguesa	225,2	53,8	0,6	0,1	10,3	2,3	2,1	1,8	0,2
	<b>PRATO</b>	<b>Bifanas no tacho com fusilli e salada de alface e tomate com orégãos (1,3,12)</b>	911	218	10	2	22	2	2	12	0
	<b>DIETA</b>	Peito de peru no forno com fusilli e brócolos cozidos (1,3)	886,4	211,9	7,5	1,5	19,8	1,0	1,5	15,8	0,2
	<b>VEGETARIANO</b>	Massada de legumes e feijão catarino (1,3)	500	120	3	1	15	2	7	7	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
3ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Creme de brócolos	208,7	49,9	0,7	0,1	8,6	1,9	2,1	2,2	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Salada russa com pescada (4,12)</b>	390	93	3	0	7	1	2	9	0
	<b>DIETA</b>	Estufado simples de pescada com batata e feijão verde cozido (4)	354	85	3	0	4	1	1	10	0
	<b>VEGETARIANO</b>	Salada de legumes e ovo (3)	701	167	10	2	10	1	2	8	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
4ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Sopa de espinafres	222,9	53,3	0,7	0,1	9,8	1,9	2,0	1,8	0,2
	<b>PRATO</b>	<b>Strogonoff de frango com arroz de cenoura e salada de alface e cenoura ralada (7)</b>	794,3	189,8	6,9	1,7	22,0	0,9	1,1	9,5	0,2
	<b>DIETA</b>	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e salada de alface	928	222	6	1	27	0	1	14	0
	<b>VEGETARIANO</b>	Tomate recheado com queijo e arroz de cenoura e salada de alface (7)	449	107	7	2	7	2	1	4	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	353	83	1	0	17	16	0	2	0
5ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Creme de courgette com coentros	195,4	46,7	0,5	0,1	8,8	2,1	1,6	1,6	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Lasanha de atum com salada de alface, tomate e orégãos (1,3,4,7)</b>	1047	250	10	2	25	2	1	13	1
	<b>DIETA</b>	Redfish cozido com batata cozida e grelos cozidos (4)	485	116	5	1	7	1	1	10	0
	<b>VEGETARIANO</b>	Tagliatelli com ovo mexido e salada de alface, tomate e orégãos (1,3)	417	100	4	1	11	0	1	6	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
6ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Sopa de macedónia	227,4	54,3	0,5	0,1	10,5	2,4	2,4	1,8	0,2
	<b>PRATO</b>	<b>Hambúrguer de aves grelhado com arroz e feijão verde cozido (1,2,3,4,6,7,9,10,14)</b>	924,8	221,0	11,0	2,5	20,8	0,1	0,7	14,5	0,2
	<b>DIETA</b>	Bife de peru grelhado com arroz e feijão verde cozido	759	181	5	1	20	2	2	13	0
	<b>VEGETARIANO</b>	Hambúrguer vegetariano com arroz com feijão verde cozido (1,2,3,4,6,7,9,10,14)	782	187	5	1	30	3	3	4	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0,0

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada.

A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremoço; 14 Moluscos

Alergénios: 1

## EMENTA SEMANAL: De 15 a 19 de Junho de 2020

Declaração Nutricional (valores aprox. por 100 gr)

			Energia (kj)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	dos quais AGS	HC (g)	dos quais açúcares (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Creme de abóbora e alho francês	237,7	56,8	0,6	0,1	10,5	1,4	1,7	2,1	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Bife de peru grelhado com salteado de penne e legumes (1,3)</b>	892	213	8	1	23	2	2	13	0,1
	<b>DIETA</b>	Bife de peru grelhado com penne e legumes cozidos (1,3)	661	158	5	1	15	2	2	13	0,2
	<b>VEGETARIANO</b>	Rancho vegetariano (1,3)	736	176	8	1	21	3	4	5	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
3ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Camponesa	301	72	1	0	13	2	4	4	0
	<b>PRATO</b>	<b>Paloco gratinado com espinafres e grão (1,3,4,7)</b>	643	154	7	2	6	1	2	15	1
	<b>DIETA</b>	Cavala no forno com batata e espinafres cozidos (4)	424	101	5	1	6	1	1	8	0
	<b>VEGETARIANO</b>	Jardineira de legumes	295	70	4	1	6	2	2	2	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
4ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Sopa de caldo verde (6,7,12)	270,5	64,6	0,8	0,1	12,1	1,7	1,9	2,2	0,2
	<b>PRATO</b>	<b>Risoto de frango e cogumelos com salada de alface e tomate (7,12)</b>	687	164	6	2	12	0	1	14	0
	<b>DIETA</b>	Arroz de frango simples com salada de alface	845	202	6	1	21	0	1	15	0
	<b>VEGETARIANO</b>	Pimentos recheados com cogumelos, legumes e arroz	461	110	5	1	12	3	2	4	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
5ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Sopa de grelos	336,1	80,3	1,1	0,1	14,3	2,1	2,7	3,0	0,2
	<b>PRATO</b>	<b>Pescada à Gomes de Sá com salada de alface e cenoura ralada (3,4)</b>	525	125	7	1	4	1	1	11	0
	<b>DIETA</b>	Pescada cozida com batata e grelos cozidos (4)	460	110	5	1	7	1	1	9	0
	<b>VEGETARIANO</b>	Salada de legumes com grão	615	147	7	1	16	2	4	5	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
6ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Creme de cenoura	253,4	60,6	0,6	0,1	11,9	2,2	1,8	1,6	0,2
	<b>PRATO</b>	<b>Picadinho de carne, fusilli e feijão com salada mista (1,3,12)</b>	906,8	216,7	9,2	1,9	23,8	1,9	3,4	11,8	0,1
	<b>DIETA</b>	Estufado simples de peru com fusilli e salada de alface (1,3)	850	203	7	1	19	1	2	17	0
	<b>VEGETARIANO</b>	Empadão de legumes e cogumelos	255	61	4	1	5	2	2	2	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremoço; 14 Moluscos

Alergénios: 1

## EMENTA SEMANAL: De 22 a 28 de Junho de 2020

Declaração Nutricional (valores aprox. por 100 gr)

			Energia (kj)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	dos quais AGS	HC (g)	dos quais açúcares (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Sopa de lombardo	220,5	52,7	0,5	0,1	10,1	2,2	2,1	1,8	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Estufado de peru com arroz e brócolos cozidos</b>	763,9	182,6	6,3	1,3	18,1	0,7	0,8	13,0	0,1
	<b>DIETA</b>	Estufado simples de peru com arroz e brócolos cozidos	737,2	176,2	5,8	1,4	13,0	0,2	0,4	17,7	0,2
	<b>VEGETARIANO</b>	Estufado de ervilhas com cenoura e arroz	475	114	3	0	15	2	6	6	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
3ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Creme de couve flor	211,4	50,5	0,5	0,1	9,2	2,4	1,9	2,3	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Massada de tamboril com salada e pepino (1,3,4,14)</b>	785	188	6	1	27	2	2	5	0
	<b>DIETA</b>	Tamboril cozido com batata e brócolos cozidos (4)	460	110	5	1	7	1	1	9	0
	<b>VEGETARIANO</b>	Massa salteada com legumes e salada de alface e pepino (1,3)	296	71	3	0	9	3	2	2	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
4ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Sopa de legumes	170,7	40,8	0,5	0,1	7,5	2,2	1,9	1,6	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Bife de frango ao alinho com puré de batata e feijão verde cozido (7,12)</b>	670	160	10	2	7	1	1	11	0
	<b>DIETA</b>	Bife de frango grelhado com batata e feijão verde cozido	440	105	5	1	5	1	1	11	0
	<b>VEGETARIANO</b>	Ensopado de feijão com cogumelos, batata cozida e grelos salteados	426	102	3	0	13	2	6	6	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
5ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Sopa de nabiças	236,3	56,5	0,7	0,1	10,8	2,0	1,7	1,5	0,3
	<b>PRATO</b>	<b>Filetes de pescada em cama de cenoura com arroz de ervilhas (4)</b>	657	157	4	1	19	1	1	10	0
	<b>DIETA</b>	Filetes de pescada no forno simples com arroz de cenoura e couve flor cozida (4)	756	181	5	1	24	0	1	10	0
	<b>VEGETARIANO</b>	Ratatouille de legumes	703	168	5	1	27	3	2	4	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
6ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Creme de ervilhas	311,1	74,4	0,8	0,1	13,9	1,4	2,3	2,5	0,2
	<b>PRATO</b>	<b>Perna de peru no forno com esparguete e couves de bruxelas salteadas (1,3,6,7,12)</b>	762,4	182,2	6,6	1,3	16,2	1,4	1,9	14,2	0,1
	<b>DIETA</b>	Perna de peru no forno com esparguete e abóbora assada (1,3)	630,0	150,6	5,1	1,2	10,3	1,0	1,3	15,8	0,2
	<b>VEGETARIANO</b>	Courgettes gratinadas com queijo e massa penne e salada (1,3,7)	467	112	8	3	4	1	1	7	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremoço; 14 Moluscos

Alergénios: 1

## EMENTA SEMANAL: De 29 de Junho a 5 de Julho de 2020

Declaração Nutricional (valores aprox. por 100 gr)

			Energia (kj)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	dos quais AGS	HC (g)	dos quais açúcares (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Juliana	220,5	52,7	0,5	0,1	10,1	2,2	2,1	1,8	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Rolo de carne no forno com farfalle e salada de tomate e pepino (1,3,12)</b>	1030,8	246,4	11,5	2,3	25,6	1,4	2,0	12,9	0,1
	<b>DIETA</b>	Estufado simples de novilho com farfalle e salada de alface (1,3)	925	221	11	3	21	0	1	15	0,2
	<b>VEGETARIANO</b>	Favas guisadas com cogumelos, courgette e coentros	672	161	3	0	24	3	9	9	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
3ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Sopa de alho francês	200,7	48,0	0,5	0,1	9,0	2,2	2,0	1,7	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Carapau grelhado com batata e salada mista (4)</b>	544	130	7	1	7	1	1	10	0
	<b>DIETA</b>	Carapau grelhado com batata e cenoura cozida (4)	460	110	5	1	7	1	1	9	0
	<b>VEGETARIANO</b>	Migas de broa de milho com grelos e feijão frade (1,3,12)	245	59	3	0	6	2	3	2	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
4ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Sopa de nabo	218,1	52,1	0,6	0,1	10,2	2,3	1,9	1,4	0,2
	<b>PRATO</b>	<b>Empadas de galinha no forno com arroz de cenoura e salada de alface, pepino e cenoura ralada (1,2,3,4,6,7,8,9,10,12)</b>	808,2	193,2	7,7	1,3	21,5	1,0	1,6	8,8	0,1
	<b>DIETA</b>	Peito de peru grelhado no forno com arroz de cenoura e salada de alface	756	181	5	1	19	1	1	14	0
	<b>VEGETARIANO</b>	Pimentos recheados com cogumelos, legumes e arroz	461	110	5	1	12	3	2	4	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
5ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Creme de feijão verde	206,0	49,2	0,5	0,1	9,3	2,4	2,2	1,7	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Caldeirada de peixe com salada de alface (2,4,14)</b>	377	90	4	1	6	1	1	7	0
	<b>DIETA</b>	Redfish cozido com batata e salada de alface (4)	460	110	5	1	7	1	1	9	0
	<b>VEGETARIANO</b>	Empadão de legumes e cogumelos com salada de alface (7)	255	61	4	1	5	2	2	2	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
6ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Sopa de grão	372,2	89,0	1,1	0,1	16,1	2,3	3,0	3,5	0,2
	<b>PRATO</b>	<b>Salada fria de frango (1,3)</b>	722	173	8	2	12	1	1	12	0
	<b>DIETA</b>	Frango cozido com fusilli e brócolos cozidos (1,3)	763,2	182,4	6,1	1,4	13,3	0,7	1,0	18,2	0,2
	<b>VEGETARIANO</b>	Hamburgueres vegetariano com massa espiral e feijão-verde e couve-flor (1,2,3,4,6,7,9,10,14)	563	135	5	1	17	1	3	4	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremoço; 14 Moluscos

Alergénios: 1